

# 冬のお風呂に気をつけて!



この時期よく耳にするヒートショックとは「温度の急な変化が体に与えるショック」のこと。気温差の激しい場所を何度も行き来することで、血圧が頻繁に上がったり下がったりを繰り返し、こうした急激な血圧の変化が脳卒中や心筋梗塞につながると考えられます。

日本家屋は特に暖房の効いた居室とトイレやお風呂の気温差が大きく寒さが厳しいこの季節、入浴時の事故にはヒートショックが深く関係しているといわれます。熱いお湯で温まりたいところですが、42℃以上のお湯は心臓に負担をかけることにもつながります。

## 冬のお風呂では次の3点に気をつけましょう

1

浴室は事前に暖める  
(浴槽の蓋をあけておく、  
熱めのシャワーで浴槽に  
湯をおとすなど)

2

脱衣所も暖房などで  
暖かくしておく

3

お風呂のお湯はぬるめ  
(41℃くらいまで)に設定

さらに浴室暖房でぽっかぽか

## 浴室暖房乾燥機

浴室をガス温水式ならではのパワーでポカポカ快適に

我が家の  
お風呂は  
いつもあったか



入浴前に浴室暖房のスイッチON



あったか浴室で快適入浴



入浴前後の脱衣所もポカポカ

寒い浴室と熱いお湯の温度差は体に大きな負担をかけます。

そこで浴室を温めておくと安心です。浴室の扉も開放すれば脱衣所までポッカポカ。

浴室を乾燥室に変えてしまう乾燥機能もついています。

詳しくは新発田ガスへお問い合わせください。TEL 0254-22-4181